

Nuôi Dạy Trẻ

Chương trình nuôi dạy trẻ là gì?

- Các luật lệ của quốc gia về sự đối xử với trẻ em.
- Cách trở thành một phụ huynh có hiệu quả.
- Điều mà các phụ huynh khác thấy hữu ích.

Chúng ta mới ở Canada và chưa nói được tiếng Anh. Chúng ta phải đi đâu để học về chương trình nuôi dạy trẻ?

- Các cơ quan phục vụ di dân tại địa phương.
- Các Nhân viên Đa Văn hóa và Hội nhập Định cư ở trường.
- Các nhà Cộng đồng Khu vực
- Các Trung tâm Cộng đồng
- Các Nhà thờ
- Gia đình và bạn bè
- Các phương cách của chính phủ tỉnh bang.

Hướng dẫn về Thức Ăn ở Canada

Xin xem trang mạng về tập Hướng dẫn đã được dịch tại <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>

“Parenting”



“Nuôi Dạy Trẻ”

[Vietnamese]

Đây là một trong loạt tài liệu do Chương Trình Hỗ Trợ Định Cư trong Trường của Sở Giáo Dục Vancouver tài trợ và do một nhóm giáo chức ESL/ELL cùng các Liên Lạc Viên Đa Văn Hóa của Trường hợp tác thực hiện.



Dự án này do Chính Phủ Liên Bang Canada và Tỉnh Bang British Columbia đồng tài trợ.

Nuôi Dạy Trẻ



Giải đáp các Thắc mắc Thường gặp

Nuôi Dạy Trẻ

Là phụ huynh/giám hộ, ta có thể làm gì hằng ngày để sửa soạn cho trẻ đi học?

Ngủ

- Một học sinh ngủ đêm đủ giấc sẽ nhậy bén hơn, có nhiều năng lực hơn và có thể học tốt hơn.
- Nghiên cứu cho thấy nhiều trẻ em và thanh thiếu niên không ngủ đủ mỗi đêm.
- Hầu hết trẻ em và thanh thiếu niên cần ngủ từ 8 đến 10 tiếng mỗi đêm. Các trẻ nhỏ cần ngủ nhiều hơn các em lớn.



Thức ăn bổ dưỡng

Lựa chọn thức ăn bổ dưỡng có nghĩa là giới hạn số lượng đường hoặc chất béo mà một người ăn. Bảng Hướng dẫn về Thức ăn của Canada cho ta nhiều đề nghị. (Xin xem mặt sau về trang mạng)

Ăn Sáng và Trưa

- Bánh mì, trứng, phô mai, các loại đậu, cơm, v.v.

Ăn dặm

- Trái cây và rau tươi.

Ta có thể làm gì với trẻ sau giờ học?

- Nói chuyện về các điều xảy ra ở trường trong ngày.
- Cùng nhau xem các sách hình.
- Sửa soạn bài vở cho hôm sau.
- Nhờ các em phụ làm cơm tối.
- Cùng chơi thể thao hay đến một trung tâm cộng đồng
- Giới hạn coi truyền hình và/hoặc chơi các trò điện tử không quá 1 đến 2 tiếng cho mỗi ngày.



Làm sao ta có thể kiên định và tích cực hơn với trẻ?

Trẻ em cần các luật lệ và giới hạn. Hãy quyết định về các hành vi mà bạn chấp nhận và không chấp nhận trong gia đình.

Nói chuyện với trẻ về các luật lệ của mình. Xin nhớ:

**Rõ ràng
Cương quyết
Kiên định**

Nếu có nhiều hành vi cần cải tiến, hãy đối phó mỗi lần một cái.

Khi hành vi có tiến bộ, ngay cả chỉ một chút, hãy cho trẻ biết là bạn có chú ý và khen thưởng chúng về sự cố gắng đó.